

*Thema: Die Funktion des Gebets im
therapeutischen Arbeiten (3)*

Versöhnung

Autor: Felix Scherrer

Teil 1 siehe Ausgabe Nr. 38,

Teil 2 siehe Ausgabe Nr. 40.

Im ersten Teil (Nr. 38) lag der Schwerpunkt bei der inneren Haltung und der Schaffung eines Rahmens für Wandlungs- und Heilungswege. In diesem Artikel betrachten wir die Funktion des Gebetes am Ort des eigentlichen therapeutischen Heilwirkens, auf dem Versöhnungsweg:

Gebet um Bereitschaft und Ermutigtsein, Beziehung zu sich selbst – spezifisch zu verletzten Orten – zu pflegen.

Auf dem Versöhnungsweg wirken geistliche (von Gott gewirkte) und psychologische (menschliche) Aspekte eng zusammen und sind schwer zu differenzieren: Psychologische Aspekte beschreiben den Menschen, so wie er von Gott erschaffen ist. Biblische (geistliche) Weisheit beschreibt das, was diesem Menschen gut tut, was wiederum ein Grossteil der psychologischen Aspekte ausmacht. Dieses Spannungsfeld wird unter anderem in diesem Artikel beleuchtet:

- Was ist auf dem Versöhnungsweg der Anteil des Menschen, was der heilwirkende Anteil von Gott?

Die Gebetshaltung am Ort des therapeutischen Heilwirkens berührt weiter folgende Themen, welche in diesem Artikel – infolge des beschränkten Platzes in sehr gekürzter Form – anklingen:

- Beziehungspflege zu verletzten Orten: Umkehren und Hinschauen.
- Lebensraumerweiterung: Von Selbstschutz hin zu Vertrauen. Abschied von der Opferhaltung.
- Heilwerden, Wandlung, Wiederherstellung einer verletzten Persönlichkeitsstruktur.

⇒ *Bitte beachten sie parallel zu diesem Artikel auch die einführenden und ergänzenden Texte aus Nr. 40.*

1 Der Versöhnungsweg: Umkehren und Hinschauen

Beziehung pflegen zu sich selbst, zu verletzten Orten, beinhaltet als wesentliche Methode das Hinschauen, basierend auf einer Haltung von Vertrauen (Glauben). Der Gegenpol ist die Methode Wegschauen, vermeiden von Kontakt, basierend auf einer Haltung von Selbstschutz.

1.1 Ein Beispiel

Eine Frau berichtet: „Ich möchte dich wegstecken, ich versuche, mich von dir abzulenken, habe es versucht mit Alkohol, da habe ich aber ein schlechtes Gewissen dabei. Sehr wirksam ist, mich ablenken mit Kollegen, mit Lernen. Und vor allem mit Nichts-mehr-Essen! Ich betete zu Gott, andere beteten zu Gott, er möge den Schmerzort wegnehmen, aber es half nicht. Im Gegenteil, ich drehte immer öfter im Negativen, es drängt sich immer mehr auf. Manchmal hatte ich das Gefühl, dem Teufel ausgeliefert zu sein.

Als es mir mal so schlecht ging und ich zudem über mehrere Tage kaum mehr schlafen konnte, da las ich in der Bibel, in Matthäus 5, da ist von Barmherzigkeit die Rede. Da kam mir dann mein Minusort, mein Schmerzort in den Sinn: Ich soll dazu eine Beziehung aufbauen, das ist ja Thema in den Gesprächssitzungen bei CTL. Meint Jesus hier wohl auch, dass ich barmherziger umgehen soll mit meinem Schmerzort, mich mit ihm, mit ihr als Teil von mir auf einen Weg begeben?“

1.2 Einführung

Als verletzte Menschen beruht unser Denken, Handeln und Fühlen zu grossen Teilen auf einer Haltung von Selbstschutz. Selbstschutz ist lebensnotwendig, ohne diese Funktion könnten wir viele Gefahren im Leben, in Beziehungen mit Menschen, nicht erkennen. Selbstschutz kann aber auch am Leben hindern. Dies ist vor allem dort der Fall, wo wir Verletzungen erfahren und als Reaktion darauf Methoden entwickelt haben, Schmerz zu vermeiden. Umgekehrt kann ein zuwenig ausgeprägtes Selbstschutzsystem ebenfalls hinderlich sein, einigermaßen gesunde Nähe in Beziehungen zu leben.

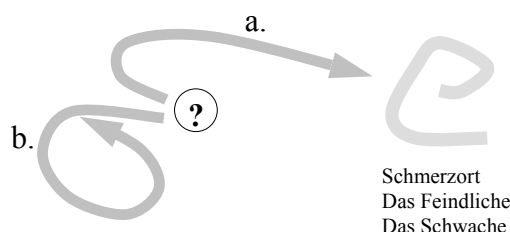
Mit beidem – dem Vermeiden von Schmerz oder dem nicht Wahrnehmen von Schmerz – wird unser Bewegungshorizont im Leben, in Beziehungen, eingeschränkt. Damit unser Bewegungshorizont erweitert werden kann – beispielsweise das Erleben von grösserer Nähe

und Intimität in Beziehungen zu Menschen – ist eine Annäherung an verletzte Orte, die Schmerzorte nötig. Natürlich können wir auch auf der Ebene von Kommunikation (eigene Gefühle wahrnehmen und mitteilen) Nähe zu fördern versuchen. Bei tieferliegenden Verletzungen werden solche Übungen jedoch nur bescheidene Wirkung haben. Die auf einer Tiefenebene liegenden Schutzfunktionen werden wachsende Nähe und Intimität hindern.

1.3 Umkehr

Den Weg der Versöhnung gehen heisst umkehren. Umkehr, weg von der Opferhaltung, welche möglichst versucht, Schmerzliches zu vermeiden und Feinde zu bekämpfen, hin zu einer aktiven Haltung, welche zu Schmerzorten eine Beziehung aufbaut. Diese Umkehr beinhaltet einen barmherzigen, liebevollen Umgang mit sich selbst – mit den Feinden in sich.

- a. VERTRAUEN UND UMKEHR:
Basierend auf Vertrauen umkehren und die Beziehung *zu* dem Verletzten, zum Minus suchen, aufbauen und gestalten.
- b. SELBSTSCHUTZ UND DREHEN AM ORT:
Verharrend in einer Opferhaltung fragen: Wie kann das Verletzte aufgelöst, weggenommen, aus einem Minus ein Plus gemacht werden?



1.4 Haltung von Vertrauen (siehe dazu auch Ausgabe Nr. 38, S. 3)

Die Methode Hinschauen als Element der Umkehr dient dazu, mit verletzten Orten, den persönlichen Schmerzorten, in Beziehung zu treten. Die Methode Hinschauen beruht auf einer Haltung von Vertrauen:

- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten:
Schöpfungsgemäss ist bereits alles in uns gelegt, damit wir uns auf den Weg der Versöhnung (Hinschauen, Beziehung bauen) begeben können.
- Vertrauen in Gott, in Jesus Christus:
Die Instanz, welche über allem menschlich Möglichen steht und uns zuspricht, uns in

einer barmherzigen und liebevollen Haltung auf dem Wandlungsweg, dem Weg durch das Leben, zu begleiten.

Die Beziehungsebene Mensch-Gott ist durch Jesus Christus wieder hergestellt. Die Schwierigkeit beim Zugang zu Gott kann aber darin bestehen, dass die Thematik ‚Glauben und Gott‘ durch ‚irdische Instanzen‘ (Ursprungsfamilie, Kirche, Freikirche) in einer Art und Weise vermittelt wurde, welche zugangshindernd wirkt; was sich dann direkt auf die persönliche Beziehungsebene zu Gott und auf das Gottesbild auswirkt.

„Kommt her zu mir, alle ihr Mühseligen und Beladenen! Und ich werde euch Ruhe geben. Nehmt auf euch mein Joch, und lernt von mir! Denn ich bin sanftmütig und von Herzen demütig, und »ihr werdet Ruhe finden für eure Seelen«“ Mt 11,28-29

Ein Mindestmass an Vertrauen zu gewinnen ist – gerade bei stark verletzten Persönlichkeiten – nicht einfach. Hilfreich können sein:

- Menschen, zu denen bereits ein gewisses Mass an Vertrauen besteht und die einem ermutigen, den Weg der Versöhnung zu gehen.
- Die therapeutischen Gesprächssitzungen, wo Menschen auf einen solchen Weg hingeführt werden.
- Das Lesen von Psalmen, welche lebensnahe Gebete von Menschen enthalten (Als Meditationsübung sei hier Ps 25 vorgeschlagen).

1.5 Wir beten

- Für die Frauen und Männer (KlientInnen), dass ihr Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten wachsen möge. Jede Frau und jeder Mann ist fähig, bringt in sich alles mit, sich auf einen Weg der Versöhnung, der Begegnung mit verletzten Orten begeben zu können.
- Wir beten für die Menschen, welche den KlientInnen nahe stehen, dass sie diesen auf für Versöhnungswege ermutigende Art und Weise begegnen und sie dementsprechend begleiten.
- Wir beten dafür, dass die oftmals verkehrten, durch Menschen geprägten Bilder von Gott und Jesus Christus, gewandelt werden; die KlientInnen durch Jesus Christus den Zugang zu dem sich zuwendenden, liebevollen und barmherzigen Gott finden und mit dessen Beistand sie Schritte auf dem Weg der Versöhnung mit Schmerzorten wagen können.

2 Heilwerden, Wandlung, Wiederherstellung der verletzten Persönlichkeit: Was ist unser Beitrag und was bewirkt Gott?

2.1 Konkrete Schritte

Hinschauen beinhaltet das Auffinden und in Beziehung treten mit als in irgend einer Form negativ empfundenen Persönlichkeitsanteilen, welche nicht integriert sind, zu welchen keine versöhnte Beziehung besteht. Heilsame Beziehung zu sich selbst pflegen heisst, mit verletzten Orten, mit Schmerzorten, mit emotionalen Minusorten den Dialog, das Gespräch zu suchen und diese als liebenswerte Persönlichkeitsanteile würdig mit einzubeziehen. Das Beziehung Pflegen zum Schmerzlichen in uns, zum Feindlichen ist es, was *wir* dazu beitragen müssen. Dieses pflegende Begegnen beruht auf einer segnenden, barmherzigen, liebevollen und lebensfördernden Haltung.

Jesus Christus: „*Ich aber sage euch: Liebt eure Feinde, und betet für die, die euch verfolgen (beleidigen, Schmerz zufügen), segnet, die euch fluchen, tut wohl denen, die euch hassen ... Denn euer Vater, der in den Himmeln ist, läßt seine Sonne aufgehen über Böse und Gute und läßt regnen über Gerechte und Ungerechte.*“ Mt 5,44

„Die Feinde“ bezieht sich auf:

- Das Feindliche in uns: Das Verletzte (lebensgeschichtlich bewirkt durch negative äussere Einflüsse), zu welchem wir keine versöhnte Beziehung haben.
- Die Feinde ausserhalb von uns: Menschen, Situationen die auf uns einwirken.

2.2 Einüben des Versöhnungsweges: Hilfsmittel, Übungen

Sich auf dem Versöhnungsweg bewegen beinhaltet verschiedenste Mittel: Schreiben (Tagebuch), Malen, Träume, Erinnerungen welche sich einblenden (Vergangenheit, Gegenwart)), Zugangsverfahren über Körpersymptome und Körperwahrnehmung, gestalterisch-kreative Mittel, Imaginationen usf. Die Hinführung geschieht in der Regel in Begleitung, in der therapeutischen Lebensberatung, in der Seelsorge.

Dazu gehört auch die Thematik der emotional vertrauten Orte (Plus- und Minusorte), der Attraktoren, welche zentrale Bedeutung in meinem therapeutischen Arbeiten haben. Emotional vertraute Orte, welche wir unbewusst immer wieder aufsuchen, weil sie zum persönlichen Urgemeinschafts- und Heimatgefühl

(Nestgefühl) mit dazu gehören. Beziehungen werden erst dann ganz und entspannt, wenn wir diese Orte in nahen Beziehungen zu Menschen aktiv mit einbeziehen. Oder anders gesagt: Nahe Beziehungen scheitern in der Regel deshalb, weil diese Orte nicht integriert sind.

⇒ *Zu dieser im therapeutischen Arbeiten zentralen – aber auch eher komplexen, weil nicht nur durch Lesen im Kopf erfassbaren, sondern vor allem erfahrbaren – Thematik, plane ich ein Seminar anzubieten. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an uns.*

2.3 Ein Gebet auf dem Versöhnungsweg

„Gott, mein Vater im Himmel, diese Umkehr fällt mir schwer. Stehe du mir bei auf dem Weg des Hinschauens auf mich selbst, der Beziehungspflege zu meinen verletzten Orten. Hilf mir, diesen in einer barmherzigen, liebevollen Haltung zu begegnen, so wie du Jesus Christus mir in Barmherzigkeit begegnest. Schütze mich, halte du mich darin. Und wirke du wandelnd, lass Gutes werden, nach deinen Vorstellungen und gemäss deinem Zeitplan.“

2.4 Einüben in Barmherzigkeit – Das Jesusgebet

Einüben in Barmherzigkeit – das barmherzige Reagieren auf die Begegnung mit eigenen Schmerzorten und Schwachheiten – ist ein jahrelanger Weg:

- Das Anschauen von Schmerz, das Sprechen mit dem Schwachen, dieses vor Gott anschauen.
- Das Jesusgebet: „*Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!*“, welches in den Ort der Begegnung mit dem Schmerz und dem Schwachen hinein gesprochen wird.

2.5 Ein Beispiel

Eine Klientin kommt in Kontakt mit Orten von Verletzung und Schmerz:

„*Ich habe keine Beziehung zu dir, du interessierst mich nicht gross. Du bist mir egal! Du hast mich auch nicht gross gestört bis anhin, ausser in der Beziehung zu meinem ehemaligen Freund, dort hast du dich aufgedrängt. Ich kann selber schauen, bin autonom. Ich empfinde dich höchstens als einen Kneuel in mir, den ich am liebsten verbrennen möchte. Ich möchte nicht einen solchen Ort in mir haben.*“

Eindrücklich ist dann der weitere Verlauf. Nach einigen Monaten, die Frau wird ruhiger, wird gewahr, dass der verletzte Ort ja ein Teil ihrer selbst ist. Dabei begegnet ihr ein Bild:

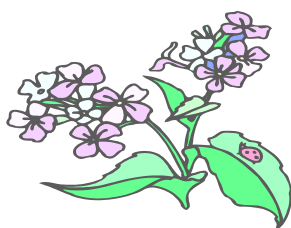
„Ich bin wie eine Blume. Ein Teil davon ist wie verwelkt oder in sich verkümmert.“

Es begegnen ihr mehrere Sequenzen aus der Kindheitszeit. Anstatt aber in die Kindheit zu fliehen, wagt sie es, sich wieder dem zuzuwenden, was aus der Kindheit bis in die Gegenwart mitgekommen ist:

„Der verwelkte, verkümmerte Teil ist all das Schmerzliche, das Verletzte in mir und ist Teil der Blume. Auch Gott hat diese Teile offenbar nicht einfach abgeschnitten. Ich möchte diesem Teil der Blume gut schauen. Ich verspüre wie eine Lust, zu diesem Teil Beziehung zu pflegen.“

2.6 Übung: Fragen zur Selbstanalyse (gem. Ps 139,23)

- a. Begegnung mit wiederkehrenden (vertrauten) emotionalen Orte.
 - Was sind meine im Erleben positiv und negativ emotionalen Orte? Um darauf Antwort zu finden, brauche ich lediglich einige Erlebnisse/Erinnerungen auf meiner Lebenslinie anzuschauen und zu fragen: Wo ende ich darin emotional jeweils?
 - Wie steht es um meine *Beziehung* zu diesen Orten, primär den als negativ, schmerzlich, verletzt empfundenen Anteilen?
 - Meine formulierte Bitte um Hilfe für die Beziehungsarbeit mit diesem Anteil?
- b. Welche Personen aus meinem Umfeld eignen sich, mich mit meinen Schmerzorten (Minusort) in Berührung zu bringen?



3 Was bewirkt Gott? Was ist Heilung, Heilwerden?

3.1 Heilung geschieht auf der Beziehungsebene

Heilung geschieht immer auf der *Beziehungsebene zu etwas*, die *Beziehung zu etwas* wird durch Versöhnung, durch Umkehr und Zuwendung, gewandelt. Auf dem Heilungsweg geht es in keiner Art und Weise darum, ob und wie das Verletzte weggenommen oder gar bekämpft wird. Das Geheimnis des Heilens wird von Gott dort bewirkt, wo wir uns auf den Weg der Versöhnung begeben haben. Dieses Heilwirken kann punktuell geschehen, in der Regel aber sind es bei seelischen Verletzungen lange Wege.

Bildlich gesprochen ist dies vergleichbar einer Wunde: Diese schmerzt anfänglich sehr, jede Berührung muss vermieden werden. Durch den Heilungsprozess – durch das Gut für die Wunde sorgen und die Heilungsmechanismen des Organismus – wird die Wunde langsam betastbar, schmerzt weniger. Das Gut für die seelische Wunde Sorgen ist unser Beitrag, das Heilwirken darin ist Gottes Angelegenheit.

Heilung, Heilwerdung, Wandlung: Letztlich liegt darin das Geheimnis, das Mysterium des christlichen Glaubens verborgen. Es ist ein Geheimnis, weil wir es letztlich mit unserem menschlichen Verstand nicht begreifen können, höchstens erahnen. Es ist von Gott her in uns gelegt, dass wir es erahnen, glauben können, dass wir eine Art Gewissheit haben können, nicht aber ein Wissen (Hebr 11,1). Auf dem Versöhnungsweg können wir das Geheimnis der Wandlung an uns geschehen lassen.

3.2 Umkehr und Busse: Der aus einer erlösten Haltung lebende Mensch kehrt um

Im biblisch-evangeliumsgemässen Sinne ist der Versöhnungsweg die Haltung des erlösten Menschen, die Antwort auf die Aufforderung von Jesus Christus: „*Folget mir nach.*“ (Lk 9,23 u.a.) Diese Haltung beinhaltet:

Die Umkehr

- Umkehren, Hinschauen und Beziehungspflege zu verletzten Anteilen; Schmerzorte als liebenswerte Persönlichkeitsanteile würdig mit einbeziehen.

Die Busse

- Gott möge mir vergeben, dass ich lieblos mit meinen eigenen, verletzten Persönlichkeitsanteilen umgegangen bin.
- Gott möge mir vergeben, dass ich in der

Haltung des Weg-haben-Wollens von verletzten Anteilen (Haltung von Selbstschutz) nicht darauf vertraut habe, dass Gott und Jesus Christus mich ja auf dem Weg der Versöhnung heilsam begleiten, schützen, behüten und weiterführen möchten (Haltung von Vertrauen).

- „Jesus Christus, Sohn Gottes, erbarme dich meiner!“

ansprechen können. Die Feinde von aussen helfen uns, uns mit eigenen verletzten Anteilen – den Feinden in uns – versöhnen zu können.

- Andere Menschen werden unser Minuserleben aktivieren; oder wir selber können dafür sorgen, dass dieses aktiviert wird. Alles darf leben und braucht demzufolge auch Nahrung.

4 Auswirkungen des Versöhnungsweges

- Wir können als aktiv Handelnde, zu Schmerz- und Minusorten in Beziehung stehen, wir sind nicht mehr Opfer, diesen nicht mehr ausgeliefert.

Der Versöhnungsweg bewirkt einen befreiteren, reiferen Umgang mit verletzten Persönlichkeitsanteilen: Mit Verletzungen – aus der Vergangenheit, der Gegenwart und solche, welche noch auf uns zukommen werden – in einer erwartenden Haltung auf dem Weg sein.

- Schritte der Umkehr – vom sich schützenden Abwenden hin zum begegnenden sich Zuwenden – lassen Vertrauen in Gott und in die eigenen Möglichkeiten wachsen.

Die Feinde in uns – die verletzten Orte, Schmerzorte, Minusorte – sind Teil von uns selbst, mit derselben Lebensberechtigung wie die positiven, angenehmen Orte. Alles kann leben, auch die Feinde in und um uns. Eine dazu geeignete Meditation bietet Psalm 23: Der Tisch ist gedeckt, im Angesicht meiner Feinde. Diese sind mit an den Tisch geladen.

Auf dem Versöhnungsweg wird innere Ruhe eintreten, wachsende Freude, Genuss- und Lustfähigkeit, dort wo wir mit dem Verletzten auf dem Weg sind.

Die Beziehungsfähigkeit zwischenmenschlich wird wachsen, was vor allem die Kategorie der früheren Verletzer - die Feinde von aussen – betrifft. Wir werden uns mehr und mehr auf diese zu bewegen können und dadurch eine Lebensraumerweiterung erfahren.

Die Feinde von aussen – andere Menschen, Situationen – werden auch zukünftig auf uns wirken, aber wir lassen uns von ihnen nicht mehr treffen. Die ehemaligen Feinde werden so zu Freunden, weil diese auf einmalige Art und Weise die ehemaligen Feinde in uns